¿Qué dicen las lecturas de Edgar Cayce sobre el crecimiento espiritual, la oración y la meditación?

17 febrero, 20110

Uno de los temas fundamentales de las lecturas se refiere a nuestra relación con la Fuerza Creadora. Por esta razón, durante once años, de 1931 a 1942, Edgar Cayce dictó una serie de ciento treinta lecturas a un grupo de personas interesadas en las leyes espirituales (el Grupo de Estudio n.° 1). Al principio, ciertos miembros del grupo sólo querían aprender a desarrollar sus poderes psíquicos. **Cayce les dijo que, más bien, debían esforzarse por progresar espiritualmente**. Les explicó que, según sus necesidades personales y el motivo de su presente encarnación, **sus facultades extrasensoriales resultarían de su perseverancia en analizar y poner en práctica los principios universales.**

La información compilada por el Grupo de Estudio n.° 1 a partir de esa serie de lecturas dio lugar al libro "En busca de Dios", el cual expone conceptos espirituales aplicables en la vida cotidiana. El mismo nos despierta a la verdad, nos hace entender nuestra auténtica naturaleza divina y nos conduce hacia la Luz. Nos revela el propósito de la existencia y nos ayuda a cumplir nuestra misión en la tierra. Nos brinda paz, esperanza y la sublime felicidad de sentirnos en armonía con el Creador y con nuestros semejantes. Mostrándonos que formamos parte de Dios y somos uno en Él, nos alienta a contribuir a la edificación de un mundo mejor y a convertirnos en nobles instrumentos de la voluntad del Señor, en puras expresiones del amor universal. **Los preceptos que ofrece han sido acogidos por gente de todas las tendencias religiosas. Continúan inspirando y transformando a innumerables personas, permitiéndoles elevar su nivel de conciencia a través de la oración, la meditación, la cooperación, la fe, la paciencia y el altruismo**. Hoy en día, existen en el mundo muchos 'grupos de estudio' – nombre genérico de los grupos de discusión que se reúnen semanalmente para profundizar en los temas abordados en las lecturas de Edgar Cayce.

Según Cayce, somos seres espirituales actualmente encarnados en la tierra. En efecto, el hombre no es un cuerpo físico dotado de un alma, sino un alma que se encuentra en la materia a fin de sacar provecho de sus experiencias y de retornar a la Fuente suprema. En la Biblia también, vemos que el ser espiritual (Génesis 1) fue creado antes que el ser físico (Génesis 2). Puesto que comprender y manifestar nuestra verdadera relación con Dios y la Creación constituyen la finalidad de nuestra presencia sobre la tierra, deberíamos meditar regularmente. Notemos que C**ayce ya mencionaba y recomendaba la meditación en 1921, cuando la mayoría de la gente en el mundo occidental ni siquiera sabía lo que era**. Se empezó a hablar de la misma en los años 1970, aunque para muchos siguió siendo una noción

extraña, propia de las religiones orientales. Desde entonces, abundantes investigaciones clínicas han demostrado su influencia positiva sobre la salud y el bienestar en general. Numerosos médicos la reconocen ahora como una manera eficaz de reducir la hipertensión arterial, de disminuir el estrés y de lograr más serenidad.

Meditar consiste en aquietar el cuerpo y la mente, y en cesar de concentrar nuestra atención en el mundo exterior, a fin de unirnos a Dios en el silencio de nuestro santuario interior. La meditación actúa favorablemente en el plano físico, relajando el cuerpo; en el plano mental, calmando los pensamientos y las ansiedades; y en el plano espiritual, renovando la energía vital y estimulando nuestros atributos divinos. Esto nos permite llevar una existencia más útil, mejorar nuestras relaciones con las personas que nos rodean y enfrentar con ánimo las dificultades que se presentan. Al dedicar cada día un rato a liberar la mente de las múltiples preocupaciones que la asaltan, vamos recobrando la plena conciencia de nuestra esencia divina.

Podemos decir que orar es dirigirnos a Dios y hablarle, mientras que meditar significa escuchar a Dios, dejando que nos instruya y nos guíe la parte de nuestro ser que se halla en constante comunión con el Infinito.

Aplicando algunas reglas sencillas, la meditación está al alcance de todos, e incluso los principiantes perciben los efectos beneficiosos de un período de silencio motivado por un ideal elevado.

- La primera etapa requiere que se adopte una posición confortable; por ejemplo, sentarse en una silla, con la espalda recta, los pies planos en el suelo, los ojos cerrados y las manos en el regazo o a los costados. Empezar a relajarse efectuando respiraciones lentas y profundas – inspirar hondo y retener un poco el aire en los pulmones antes de espirar despacio. Al mismo tiempo, ir buscando con la mente las tensiones existentes en el cuerpo, y sucesivamente eliminarlas usando la imaginación o masajeando las zonas correspondientes con la yema de los dedos.

- La segunda etapa radica en concentrarse en un pensamiento pacífico e inspirador, llamado ‘afirmación’: por ejemplo, “la paz me envuelve y reina en mí”, “estoy en un estado de relajación total”, un versículo de la Biblia, un aforismo espiritual como “Dios es Amor”. Conviene impedir que la mente vagabundee o se extravíe en las tareas a desempeñar, lo que acaba de ocurrir en el trabajo, u otras consideraciones. Después de reflexionar sobre el mensaje de la afirmación, analizando cada palabra con cuidado, es necesario impregnarse de su significado. En efecto, las impresiones experimentadas en el ser interior impactan mucho más que las palabras mismas. Así, no basta con repetir “Dios es Amor”, pues es el sentimiento que acompaña esta aserción el que le da su fuerza y su amplitud.

- La tercera etapa representa la meditación en sí. Consiste en permanecer en silencio, sumergiéndose en los sentimientos producidos por la afirmación. En cuanto la mente se desvía, es indispensable volver a concentrarse, primero en el sentido de las palabras de la afirmación y luego en los sentimientos que éstas suscitan. No desalentarse si la mente divaga: poder fijar la atención en un solo pensamiento exige tiempo. Al principio, observar períodos de silencio de unos cinco minutos, pero ir aumentándolos hasta quince o veinte minutos después de cierto entrenamiento.

- La cuarta etapa precisa que se envíen buenos pensamientos u oraciones a otras personas antes de concluir la sesión de meditación. Por ejemplo, en el

caso de haber elegido el amor como tema central, dirigir este sentimiento hacia los seres queridos y quienquiera que lo necesite.

Practicándola cotidianamente, la meditación se hace cada vez más fácil, y la quietud que emana de esos momentos de concentración silenciosa y de recogimiento se refleja en todos los aspectos de la vida.
A diferencia de quienes sostienen que la mente debe quedar inactiva, porque se deja distraer y altera el proceso de meditación, Cayce declara en las lecturas que el poder creador de la mente puede utilizarse de manera adecuada para alcanzar un alto grado de armonización con la Fuente Universal.

Meditar regularmente propicia la curación física, mental y espiritual. Gracias a las afirmaciones constructivas que empleamos y al ideal que mantenemos durante la meditación, nuestras tendencias negativas desaparecen, siendo reemplazadas por actitudes más positivas.
Por lo general, desperdiciamos horas en ocupaciones que ningún beneficio nos aportan, mientras que un ratito reservado a la oración y a la meditación nos proporcionaría más paz, alegría y plenitud que cualquier otra actividad. Busquemos primero el reino de los cielos, que está dentro de nosotros. La palabra y las promesas divinas son eternas: invoquemos al Señor, sabiendo que somos el templo del Dios viviente, que el Todopoderoso reside en nuestro santuario interior. En el silencio de la meditación, una vez relajado el cuerpo, serena la mente y olvidadas las preocupaciones, nos abrimos a nuestra naturaleza espiritual y nos unimos a la Fuerza Creadora.

Las lecturas de Edgar Cayce subrayan que todos deberíamos meditar, pues la comunión con Dios es primordial. En efecto, el alma, nuestro ser superior, no se complace sino en lo divino y aspira a morar en el seno del Creador. La meditación asidua nos ayuda a comprender y manifestar nuestra relación íntima con el Señor, a aplicar los principios universales en la vida diaria, a distinguir la omnipresencia de Dios, y a prepararnos para que la transición que llamamos muerte constituya un paso adicional hacia el entendimiento cada vez más perfecto del Padre.
Compartir